

НИКОЛИНА МИТЕВА
МАЙКА НА ТЕРЕН

Есриер

Всички права са запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на автора и на издателя.

© Николина Митева, автор, 2026

© Галя Петрова, художествено оформление на корицата, 2026

© Издателство „Екрие“, 2026

ISBN 978-619-7801-08-8

НИКОЛИНА МИТЕВА

Майка



НА ТЕРЕН



Издателство „Екрие“
София

СЪДЪРЖАНИЕ

ГЛАВА 1	МАЙКА, ТРЕНЬОР, ПСИХОЛОГ... ФЕН НОМЕР 1, ЛИЧЕН ГОТВАЧ И ЧИСТАЧ	9
ГЛАВА 2	ПЪРВИЯТ МАЧ	13
ГЛАВА 3	ПЪРВИТЕ ТРЕНИРОВКИ	17
ГЛАВА 4	ПЪРВИТЕ... ..	21
ГЛАВА 5	ТЪЧЛИНИЯТА	25
ГЛАВА 6	ТРЕНЬОРЪТ.....	29
ГЛАВА 7	ПЪТУВАНИЯТА ПО ТУРНИРИ.....	33
ГЛАВА 8	БАЛАНС МЕЖДУ ТРЕНИРОВКИ И УЧИЛИЩЕ: ГРАФИК, УМОРА, МОТИВАЦИЯ	37
ГЛАВА 9	НАЙ-НАПРЕГНАТИЯТ МАЧ, КОЙТО ПОМНЯ	47

ГЛАВА 10	МАЛКИ РАНИ, ГОЛЕМИ УРОЦИ	57
ГЛАВА 11	КОГАТО ИГРАТА НЕ ВЪРВИ.....	61
ГЛАВА 12	ПРИЯТЕЛСТВО ВЪВ ФУТБОЛА.....	65
ГЛАВА 13	РОДИТЕЛИТЕ	69
ГЛАВА 14	ФУТБОЛЪТ И СЕМЕЙСТВОТО НИ	73
ГЛАВА 15	НАЙ-СИЛНИЯТ МОМЕНТ ЗА МЕН КАТО МАЙКА	77
ГЛАВА 16	ПЪТЯТ, КОЙТО НИ НАУЧИ ДА ОБИЧАМЕ ПО-СИЛНО	81
ЕПИЛОГ	ЗА ВАС, МОИТЕ МОМЧЕТА	85
НЕЩО ЗА ДУШАТА		88

Когато за първи път подадох малките футболни обувки в ръцете на децата си, не подозирах, че всъщност подавам билет към един напълно нов свят. Свят, в който тревата ухае на мечти, мрежата на вратата звънти като обещание, а всяка тренировка е малка битка – не само за тях, но и за мен.

Да бъдеш майка на футболист означава да живееш на два терена. Единият е този, върху който стъпва детето ти – с кал, изпотени тениски, падания, голове и аплодисменти. Другият е невидимият, където стъпвам аз – терен на емоции, притеснения, вълнения, надежди и безкрайна подкрепа.

Това е книга за този, втория терен. За онези сутрини, в които събуждаш дете, което е будно от вълнение вече от два часа. За онези вечери, когато го качваш в колата след загуба и мълчанието тежи повече от всякакъв резултат. За моментите, в които стоиш зад оградата на стадиона – хем близо, хем далеч – и се молиш само за едно: да е здраво, да е щастливо, да вярва.

Тук няма да откриеш перфектните формули как се възпитава спортист. Но ще откриеш истината за това как се създава характер. Как се калява дух и как, докато детето ти расте на игрището, майката расте с него.

Тази книга е за онези майки, които носят в чантата си мокри чорапи и футболни кори, а в сърцето – цяла вселена от страхове и надежди.

За майките, които тичат от работа към тренировка, от тренировка към мач, от мач към поредния нов сезон.

За майките, които знаят, че най-силният им вик е тишината, когато преглъщат тревогата си и просто казват: „Ще се справиш!“. Вярвам в теб!“.

Аз съм майка на футболисти.

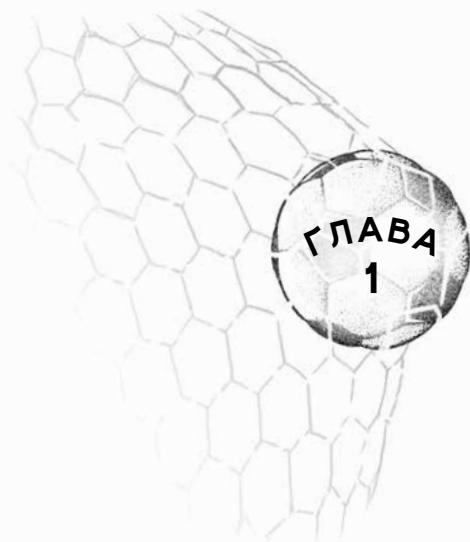
Това е моят терен.

Моят път.

Моего свидетелство за силата на една майчина любов, която не се страхува нито от кал, нито от дъжд, нито от загуби, защото знае, че най-важната победа е тази в сърцето.

Добре дошли в моя свят.

Добре дошли в „Майка на терен“.



Майка, треньор, психолог... фен номер 1, лишен готвач и чистач

Когато си майка на футболист – в моя случай на двама близнаци – животът се превръща в постоянна смяна на роли. Не просто през деня. Понякога – на всеки пет минути.

**МАЙКА –
БАЗОВАТА
НАСТРОЙКА**

Майка съм винаги. Когато ги будя сутрин за тренировка, когато им връзвам обувките, когато ги прегръщам след разочарование или се радвам повече от тях след победа. Майката е там, където има нужда от грижа, от топлина, от „Вие можете, момчета, вярвам във вас!“.

Но тази роля никога не идва сама.

**ТРЕНЬОР –
В ХОЛА, В КОЛАТА,
В ЖИВОТА**

Не съм завършила тренингов курс, но мога да ти кажа за разликата между крилото и крайния защитник, да анализирам позиция, пас и бягане. И понякога... без да искам... давам съвети, които звучат повече като реплика от тренировката.

**ПСИХОЛОГ –
КОГАТО СВЕТИ
ЧЕРВЕНА
ЛАМПИЧКА**

Най-трудната роля. Тази, в която трябва да чуя тишината между думите им. Когато някой се върне намръщен от тренировка, трябва да разбера дали е умора, дали е страх, дали е съмнение, дали е онова болезнено усещане, че „днес не бях добър“. Невинаги им казвам какво да правят. Понякога казвам само: „Добре е да се чувстваш зле. Това значи, че ти пука“. А друг път просто слагам ръка на рамото и ги пращам в банята.

**ФЕН НОМЕР 1 –
НАЙ-БУРНАТА
ВЕРСИЯ НА МЕН**

На трибуните не съм майка. Не съм психолог. Не съм тренинг. На трибуните съм буря с български корени. Аз съм жената, която